



## GÖR SÅ HÄR

1. Ta reda på vilka råvaror som finns, planera i gruppen och ta fram allt som behövs.
2. Skala och skär löken i småbitar och skala och skär vitlöken mycket tunt.
3. Tvätta, skala och skär rotfrukterna i små bitar eller strimlor.
4. Mät upp oljan eller margarinet i en stekgryta och värn snabbt.
5. Bryn all lök och köttfärsen lätt i stekgrytan. Ta hjälp av en trägaffel.
6. Sänk värmen - häll i tomaterna och rotsaker, tillsammans med linserna och vattnet.
7. Salta, krydda och smaka.
8. Sjud under lock i 15 min.
9. Lägg i bönorna, kika upp och servera.
10. Fundera över vad du ska använda röran till: Om den är för lös - sjud ytterligare 5 minuter utan lock. Om den är för torr - späd med vatten.
11. Blev det kvar mat efter måltiden? Kyl i så fall ner maten snabbt. Stora mängder kan kylas ner i kallt vattenbad eller ställas ut på balkongen om det är kyligt ute. Tänk på att bakterier växer snabbt i mat som svalnar långsamt.

## TIPS PÅ INGREDIENSER

(4 personer)

- 1 st gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 400 g rotfrukter t.ex. rotselleri, morot, potatis, kålrot eller palsternacka
- 1 msk rapsolja eller flytande margarin
- 200 g köttfärs
- 400–500 g tomatkross
- 2 msk linser (tillsätt 1 dl vatten för varje msk linser)
- 1 tsk salt
- Kryddor - t.ex. peppar 1 krm, torkad chili-peppar 1 tsk + oregano 2 tsk
- ½–1 burk bönor (beroende på mängden köttfärs)

## EXIT TICKET

- Nådde vi målet?
- Vad har du lärt dig?
- Har du lärt dig något nytt?